

# 感染症が流行しています

～手洗い・うがい・感染者のマスク着用で感染症予防～

は～い  
保健師です



寒くて乾燥する冬は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。予防の基本は、「石鹸での手洗い・うがい・感染者のマスク着用」です。また、この予防方法は昨年未から全国的に流行している感染性胃腸炎（ノロウイルス）など、どの感染症にも効果があります。日ごろから感染症予防に心がけましょう。



〈冬の感染症の比較〉

|     | 風 邪   | インフルエンザ   |
|-----|---|---|
| 症 状 | 鼻みず・鼻づまり・のどの痛み・咳・たん・くしゃみ・微熱～38度くらいの発熱   | 突然の高熱（38度以上）・頭痛・関節痛・筋肉痛・体のだるさ   |
| 特 徴 | ふつうは1週間程度で治るが、気管支炎、肺炎などに移行することもある。  | 高齢者は肺炎をおこしやすい。  |
| 注 意 | 「風邪は万病の元」、甘く見ていると重症化します。特に乳幼児など抵抗力の弱い方に対して、自己判断で過去に処方された薬を投与したり解熱剤を使いすぎるのは危険です。 | 症状が出たら48時間以内に病院で受診しましょう。（抗インフルエンザ薬が有効です。）※子どもにアスピリン入の解熱剤（大人用）を使用すると、急性脳症をおこす危険性がありますのでやめましょう。 |

## ◆冬を乗り切るための感染症の予防方法◆

### 《手洗い・うがい》



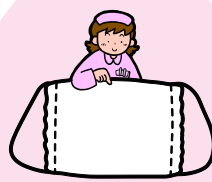
手についた菌やウイルスを、石鹸でしっかりと洗い流し、うがいで口やのどからの進入を防ぎましょう。

### 《栄養と休養》

日ごろから栄養バランスの取れた食事を取り体力を維持することが大切です。また、疲労がたまると抵抗力が落ちてしまいます。十分な睡眠を取り、疲労がたまる前に休養をとりましょう。



### 《マスク着用》



もし感染症にかかってしまったら、周りの人にうつさないように、また、流行時期には周りの人からうつらないようにマスクを着用しましょう。

### 《水分補給》

体内の水分が不足すると抵抗力が落ちてしまいます。細めに水分補給しましょう。また、乳幼児や高齢者が感染症にかかったら脱水症状を起こしやすいので十分な水分補給を行いましょう。

### 《保湿と保温》

ウイルスや菌は低温低湿を好みます。衣服や室温や湿度の調節を行いましょう。「のどが痛い」と思ったらお茶などでのどを潤し部屋の空気の入れ替えをし、屋外ではマスクをしてのどを保湿するのも効果的です。

